COMENTARIO DE LA LECCIÓN
Dr. Mario R. Pereyra

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 6
Los buenos pensamientos
(5 de Febrero de 2011)

Los buenos pensamientos

Dr. Mario R. Pereyra [1]

¿"Buenos pensamientos" o pensamiento positivo?

Finalmente, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero,
en todo lo que merece respeto, en todo lo que es justo y bueno;
piensen en todo lo que se reconoce como una virtud,
y en todo lo que es agradable y merece ser alabado.
Filipenses 4:8
(Traducción en lenguaje actual)

La Psicología en lugar de hablar de pensamientos buenos o malos, trata de los pensamientos positivos y negativos. Se estima que tenemos unos 50.000 pensamientos al día. De éstos, ¿cuántos son positivos o cuántos negativos? Pensamientos negativos son, por ejemplo, "*estoy gordo", "estoy perdiendo memoria", "no tengo dinero para pagar mis cuentas", "nada de lo que intento me sale bien", "soy un fracaso*".

Se ha encontrado que cuando predominan los pensamientos de signo negativo, se generan esquemas de pensamientos negativos que a su vez producen comportamientos negativos. Hay gente que se siente mal que no atinan a darse cuenta porque motivos están así, cuando ese estado es producto de patrones cognitivos negativos o estructuras mentales basadas en ideas negativas repetidas.

Aaron Beck, uno de los fundadores de la Psicología Cognitiva, ha declarado que la depresión es el resultado de tres tipos de pensamientos negativos, que llamó la "tríada cognitiva", una hipótesis que la investigación ha encontrado evidencias empíricas que la confirman. Esos pensamientos negativos son: pensar negativamente de sí mismo, un pensamiento negativo del mundo y ver el futuro de manera negativa, es decir, tener muy baja autoestima, ser pesimista con respecto al estado de cosas que le rodean y

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

estar desesperanzado con respecto al porvenir. Quienes así piensan se hacen proclives a sufrir de depresión, ya que esas ideas producen cierta vulnerabilidad para sucumbir en ese trastorno del estado del ánimo.

Por otra parte también se ha descubierto los beneficios del pensamiento positivo. Hace unos años, Suzanne Kobasa y su equipo de la Universidad de Chicago, estudiaron a gerentes de empresas, que tenían una excelente salud, con alta capacidad de inmunidad a las enfermedades, a pesar de soportar fuertes tensiones. Querían saber cuál era el secreto que los hacían tan resistentes al estrés, cuando otras personas en igual condiciones sufrían infartos y otros trastornos. Descubrieron el perfil de la personalidad *hardiness* (duras), que se caracteriza por tres tipos de pensamientos:

1) *Compromiso*, la adhesión a una causa o tarea;
2) sentido de *Control* el pensamiento que ellos eran capaces para manejar las experiencias y los diferentes eventos, aun los más adversos; y
3) el tomar las dificultades como un *Desafío*, pensar que los problemas no eran algo malo sino algo a vencer. Esas personas no percibían las situaciones como negativas sino como un hecho positivo que les permitía la posibilidad de superarse y ser mejores.

En general, después de muchos años de investigaciones, hay acuerdo entre los psicólogos que los pensamientos positivos como gratitud, alegría y confianza en sí mismo pueden alargar la vida y mejorar la salud (Ehrenreich, 2010). Quizás el pensamiento positivo más estudiado y reconocido, especialmente en Estados Unidos, sea el optimismo, que se define como tener expectativas positivas, esperar lo mejor o pensar que las cosas irán mejor. Quienes así piensan, en contraste de los pesimistas, demostraron en las investigaciones tener mejor salud, ser más longevos, alcanzar prosperidad y éxito. Así han surgido una pléyade de instructores del pensamiento positivo, desde predicadores, escritores y múltiples gurúes que ofrecen cursos y diferentes programas de entrenamiento para desarrollar el pensamiento positivo, que va del auto-hipnosis, el control mental y el pensamiento control. La idea central es desarrollar estrategias para reprimir, bloquear o negar el acceso de los pensamientos negativos y desarrollar los pensamientos positivos, creyéndose capaces de lograr casi cualquier cosa. En otras palabras, resulta un esfuerzo deliberado de auto-engaño, de pensarse en forma omnipotente.

Estados Unidos es “el corazón del pensamiento positivo”, se promueve y predica enfáticamente la positividad por parte de los políticos, los economistas y periodistas. Hasta hay negocios usando la palabra “positiva”, como “Positive Pizza and Pasta Place”, quizás para distinguirse de las pizzas o pastas negativas (?). Pero, ¿acaso esa actitud no es riesgosa y llevar al autoengaño? ¿No hay casos donde necesitamos imaginar lo peor para ser más prudente y no ponernos en situaciones peligrosas? Un conductor debe calcular las maniobras de quien viene de frente pensando lo peor para estar preparado para frenar. Seguramente elegiríamos un médico que esté dispuesta a investigar las más terribles posibilidades en lugar de otro que diera ligeramente un diagnóstico optimista. En síntesis, no hay que irse al extremo de hacer la apología del pensamiento positivo porque es recomendable cierto grado de negatividad y sospecha para no sufrir decepciones y sufrir problemas serios.

Ahora, bien, ¿los pensamientos positivos son lo mismo que los “buenos pensamientos”? Podríamos decir que los pensamientos positivos son buenos, pero ¿todos los buenos pensamientos son positivos? Los pensamientos positivos es una clasificación funcional, se refiere aquellos pensamientos que están asociados con la buena salud mental y los negativos son los que pueden promover trastornos o disfunciones psicofísicas. En cambio, los “buenos pensamientos” tienen un carácter moral, es una valoración que remite a la norma moral. La psicología como ciencia estudia las cosas como son no como deberían ser, no se centra en el valor de las cosas sino en la cosa en sí. Pero la Biblia trata de lo bueno y advierte para no caer en lo malo. Hay malos pensamientos que salen del “corazón humano” como “la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necedad”, que “contaminan a la persona” (Marcos 7:21-23; NVI), que se nos pide que evitemos, como por otro lado, hay buenos pensamientos como “la bondad que atesora en el corazón (que) produce el bien” (Lucas 6:45), las cosas verdaderas, justas, buenas y virtuosas, que se nos insta a pensar en ellas (Filipenses 4:8).

¿”Buenos pensamientos” o pensamiento bueno?

“Bienaventurados los limpios de corazón;
porque ellos verán a Dios”
Jesucristo
(Mateo 5:8)

¿De qué se tratan los “buenos pensamientos”? Parece muy claro que los buenos pensamientos son el producto de un pensar bien, pero, ¿se trata solamente de las ideas generadas por la función pensante? El planteamiento de Jesucristo es mucho más amplio cuando se refiere a “los limpios de corazón”, a la pureza de la mente. La idea bíblica de “corazón” o mente va más allá de las meras funciones cognitivas, involucran también otras funciones psíquicas, como la función imaginante o imaginación, el proceso por el cual se crean imágenes mentales que no se encuentran presentes, que no advienen por los sentidos, como son las fantasías diurnas o el soñar despierto, las fantasías oníricas o imágenes que se producen cuando se sueña, las representaciones de la imaginación creadora y las alucinaciones que es creer ver cosas que no existen. Otra función psicológica muy importante es la rememoración, la capacidad para recordar episodios vividos en el pasado, que son representados a través de imágenes que llamamos recuerdos por su carácter autorreferencial a la propia historia. También tenemos la función percipiente o la capacidad para percibir estímulos presentes a través de los sentidos, como ver, escuchar, palpar, etc.
Cuando se habla de “buenos pensamientos” podría entenderse exclusivamente el acto de pensar, las operaciones de abstracción, conceptualización, análisis, síntesis, razonamientos y todas esas funciones cognitivas que producen pensamientos emanados de la razón. Esas operaciones son una parte reducida de la mente, un pedacito del iceberg que deja afuera otras zonas que se ven y la gran masa que no se ve, como son las emociones, las tendencias, predisposiciones, inclinaciones, actitudes y todo el entramado de dinamismos subconscientes e inconscientes que operan en nuestro interior. Ya decía Pascal, “el corazón tiene razones que la razón desconoce”. ¿Acaso toda nuestra mente no debería ser “buena” no sólo los pensamientos?

Hay que dejar constancia que el pensamiento bíblico no es reduccionistas, ni analítico, no tiene un enfoque fragmentado de la realidad sino, por lo contrario, es globalizador, abarcante, apunta al todo más que a las partes; cuando el salmista dice: “Lámpara es a mis pies, tu camino…”, los pies significa toda la persona, la parte alude al todo; es un recurso de la literatura bíblica llamado “*pars pro toto*”, ya que la parte alude al todo. El mismo Pablo, repite: “*todo* lo que es verdadero, *todo* lo honesto, *todo* lo justo, *todo* lo puro, *todo* lo amable, *todo* lo que es de buen nombre”. Por eso sería más correcto referirse no tanto a los “pensamientos buenos” sino al corazón bueno o puro.

¿Qué es la pureza del corazón? ¿Cuánto abarca? Tiene un alcance mayor que las funciones del pensamiento, incluye la imaginación, la memoria, la percepción, las emociones y los sentimientos, las tendencias e inclinaciones. Por ejemplo, Jesús advirtió a sus discípulos que tuvieran cuidado con la “levadura de los fariseos y de Herodes” (Mar.8:15). Ellos al principio no entendieron de qué se trataba, Jesús tuvo que explicarles que se refería a la malicia con que actuaban esa gente, que representaban una cosa y eran otra muy distinta, que detrás de las conductas y palabras aparentemente buenas y santas había un corazón perverso. La pureza del corazón incluye las sanas intenciones, una actitud sincera y no fingida. Por supuesto, que también involucra la pureza moral de no exponerse a obscenidades, impurezas, pornografías, ni suscitar fantasías lujuriosas, ni realizar indecencias, por el contrario, pensar, sentir y actuar lo puro, justo y virtuoso.

¿Cómo es posible la pureza del corazón? Elena de White comenta al respecto: “Los misericordiosos hallarán misericordia, y los limpios de corazón verán a Dios. Todo pensamiento impuro contamina el alma, menoscaba el sentido moral y tiende a obliterar las impresiones del Espíritu Santo. Empaña la visión espiritual, de manera que los hombres no puedan contemplar a Dios. El Señor puede perdonar al pecador arrepentido, y le perdona; pero aunque esté perdonada, el alma queda mancillada” (*El Deseado de todas las gentes*, p, 271). “Toda impureza de palabras o de pensamientos debe ser rehuida por aquel que quiera tener un claro discernimiento de la verdad espiritual. Pero las palabras de Cristo abarcan más que el evitar la impureza sensual, más que el evitar la contaminación ceremonial que los judíos rehuían tan rigurosamente. El egoísmo nos impide contemplar a Dios. El espíritu que trata de complacerse a sí mismo juzga a Dios como enteramente igual a sí. A menos que hayamos renunciado a esto, no podemos comprender a Aquel que es amor. Únicamente el corazón abnegado, el espíritu humilde y confiado, verá a Dios como "misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en benignidad y verdad."

“Debemos ir a Cristo para obtener su gracia purificadora. Pedro rehuía el poner sus pies contaminados en contacto con las manos de su Señor y Maestro; pero ¡con cuánta frecuencia ponemos en contacto con el corazón de Cristo nuestros corazones pecaminosos y contaminados! ¡Cuán penosos le resultan nuestro mal genio, nuestra vanidad y nuestro orgullo! Sin embargo, debemos llevarle todas nuestras flaquezas y contaminación. El es el único que puede lavarnos. No estamos preparados para la comunión con él a menos que seamos limpiados por su eficacia. Jesús dijo a los discípulos: "Vosotros limpios estáis, aunque no todos." El había lavado los pies de Judas, pero éste no le había entregado su corazón. Este no fue purificado. Judas no se había sometido a Cristo” (*El Deseado de todas las gentes*, p, 604)

¿El hombre es lo que piensa?

“Porque cuáles son sus pensamientos íntimos, tal es él.”
Proverbios 23:7

En el mes de noviembre de 1619, René Descartes se encerró en una casa de una aldea alemana, Neuburg, donde fue sorprendido por un invierno gélido. Así que junto a una crepitante estufa, al calor de la lumbre, con toda la tranquilidad del mundo, se puso a pensar y revolucionó la filosofía y las matemáticas con notables ideas. Dudando de todos los conocimientos recibidos, llegó a la conclusión que mientras dudaba había algo de lo cual no podía dudar que era de su propia duda, producto de su pensamiento. Entonces llegó a la célebre conclusión: “Pienso, luego existo”. Ese fue el origen del racionalismo que reinó soberanamente sobre la filosofía europea durante los siglos XVII y XVIII. La idea principal es que el hombre es un ser racional, que la razón es el tribunal que resuelve todos los problemas, que el hombre es lo que es gracias a su razón. La razón es la reina, como fue coronada durante la revolución francesa.

Durante la primera mitad del siglo XIX surgió otra tendencia, especialmente en el ámbito de la música y el arte, llamada romanticismo, que puso en primer lugar el sentimiento, donde lo irracional atrajo más que lo racional, sosteniendo el primado de la intuición, lo imprevisible, lo oculto e implícito, estudiándose la angustia y la desesperación (v. gr., Kierkegaard). La consigna fue entonces: “Siento, luego existo”, el hombre es lo que siente. En la segunda mitad del siglo XIX y principios del siglo XX emerge del pensamiento anglo-sajón, la ciencia experimental, el interés por lo objetivo y las reacciones psicofísicas del accionar humano. Autores como Pavlov, en Rusia y Watson en USA, van enfatizar la conducta como el objeto central del estudio, haciendo del comportamiento lo esencial. Nuevamente cambia el paradigma que ahora asume la siguiente fórmula: “Actúo, luego soy”, el hombre es cómo se comporta. Paralelamente a estos planteamientos, un médico judío de Viena, Segismundo Freud, va a descubrir el inconsciente, donde reinan los instintos, tendencias profundas, pulsiones agresivas y una multitud informe de fuerzas que son las que determinan el comportamiento y al ser humano en general. La conciencia y la conducta son la punta del iceberg, lo más voluminoso y decisivo está por debajo de la conciencia, ese reino profundo donde se cuece las acciones, emociones y pensamientos. El hombre, pues, es para el psicoanálisis resultado de las corrientes y dinamismos profundos de su mente.

Finalmente, ¿qué es el hombre? ¿Cómo se determina? ¿Cuál es la esencia de su naturaleza? Salomón dijo que el hombre es el resultado de su pensamiento, asumiendo una filosofía racionalista o cognitivista, pero también dijo: “Instruye al niño en su camino, y aún cuando fuere viejo no se apartará de él” (Proverbios 23:6), dándole más importancia a la educación o la formación de un comportamiento recto, adoptando un enfoque empirista o conductista. Por su parte el profeta Jeremías, afirmó: “Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?” (17:9), donde parece darle la razón al psicoanálisis de que la persona está determinada por sus punciones hostiles y de vida. ¿A qué conclusión debemos arribar? Qué todas esas teorías son parcialmente ciertas, pero ninguna lo es en forma absoluta. Es cierto que los pensamientos son las “raíces de la conducta” (como dice Julián Melgosa en el folleto, pág.66 en la edición para maestros), pero también lo son las emociones, las actitudes,

la imaginación, la memoria, ciertas reacciones psicosomáticas y muchas fuerzas más de las que no somos conscientes.
En síntesis, no hay que asumir posiciones categóricas y exclusivas. Por ejemplo, se atribuye a una tal Susi Reich una frase muy repetida: “He aprendido que cada pensamiento se transforma en acción, sembrando varias acciones cosechamos hábitos, sembrando varios hábitos cosechamos carácter y el que siembra un carácter recoge un destino”. Es una declaración parcialmente cierta, ya que no todos los pensamientos se transforman en comportamientos, ni todos los comportamientos son pensados (a veces se actúa irreflexivamente, bajo impulsos). Tampoco es exacto que el carácter sea resultado sólo de los hábitos, ya que intervienen muchos otros componentes, internos y externos, como las emociones, la educación, las influencias del medio, la familia, las circunstancias imprevistas de la vida y vaya a saber cuántas cosas más. "Hay más cosas en el cielo y la tierra de las que tu filosofía piensa", le hace decir Shakespeare a Hamlet.

Seguramente lo cierto, que no tiene ninguna sombra de dudas es lo que afirma Jeremías 17:10: “Yo Jehová, que escudriño la mente, que pruebo el corazón, para dar a cada uno según su camino (¿será su pensamiento?), según el fruto de sus obras (¿de su comportamiento?)”. Sólo Dios nos conoce, mejor que nosotros a nosotros mismos. Por eso, debemos pensar, sentir, imaginar, recordar, actuar en forma íntegra y sincera, porque él “escudriña la mente”. Es un hecho que “Ahora vemos de manera indirecta y velada, como en un espejo; pero entonces veremos cara a cara. Ahora conozco de manera imperfecta, pero entonces conoceré tal y como soy conocido” (1 Corintios 13:12).

Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia – rdch@arnet.com.ar
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática